

El pescado, cangrejos, u otros mariscos son sabrosos y nutritivos.

- La mayoría son saludables para comer. Pero algunos tienen demasiado mercurio o PCBs.
- Mercurio y PCBs pueden ser perjudiciales para el desarrollo del cerebro o del cuerpo. Su niño puede tener problemas de aprendizaje o crecimiento por comer alimentos que contienen mucho mercurio o PCBs.

¿Cuáles mariscos pueden comer las mujeres y los niños?

Siga las reglas de la siguiente tabla y coma hasta:

- Grupo Verde:** 2 comidas cada semana
- Grupo Amarillo:** 1 comida cada semana
- Grupo Naranja:** 1 comida cada mes
- Grupo Rojo:** No coma!

Si come mariscos frecuentemente:

- No coma más de 2 veces por semana de los pescados o mariscos que contengan menos mercurio o PCBs - **Grupo Verde**.
- Si come una comida del **Grupo Amarillo**, no coma ningún otro pescado o mariscos durante la misma semana.
- Si come una comida del **Grupo Naranja**, no coma ningún otro pescado o mariscos durante el mismo mes.

Guía para niños y mujeres sobre la selección de pescado y mariscos proveniente del mercado de mariscos, tiendas, restaurantes, y aguas de pesca local

	2 comidas cada SEMANA	1 comida cada MES	NO COMA
	<ul style="list-style-type: none"> • Catfish (Pez Gato): Comprado en tienda • Clams (Almejas) • Cod (Bacalao) • Crappie (Mojarra): De agua dulce en Maryland • Crabmeat (Carne de Cangrejo): Sin glándula verde • Flounder • Haddock (Eglenos) • Ocean Perch (Perca de Océano) • Oysters (Ostras) • Pollock (Pez Carbonero) • Salmon (Salmón) • Scallops (Vieiras) • Shrimp (Camarón) • Sunfish (Pez Sol): De agua dulce en Maryland • Tilapia • Trout (Trucha) • Tuna (sólo Atún Claro) • White Perch (Perca Blanca): Proveniente de todos los ríos en la costa este al sur de Kent Island • Yellow Perch (Perca Amarilla): De agua dulce en Maryland 	<ul style="list-style-type: none"> • Catfish (Pez Gato) menor de 18 pulgadas: Del Río Middle y de todos los ríos localizados en la costa oeste y al sur del Puerto de Baltimore • Striped Bass (Lubina Rayada): De la Bahía Chesapeake y sus tributarios Lubina rayada mayor de 28 pulgadas: menos de una comida por mes) • White Perch (Perca Blanca): De todos los ríos de la costa oeste 	<ul style="list-style-type: none"> • Pez Gato mayor de 18 pulgadas: Del Río Middle y de todos los ríos localizados en la costa oeste y al sur del Puerto de Baltimore • King Mackerel (Cartie Lucio) • Shark (Tiburón) • Swordfish (Pez Espada) • Tilefish (Blanquillo Camello)
	1 comida cada SEMANA		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Río Patapsco/Puerto de Baltimore</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carp (Carpa) • Catfish (Pez Gato) • Crab "mustard" (glándula verde) • Eel (Anguila) • White Perch (Perca Blanca) </div>
			<p>¿Cual es el tamaño de una porción?</p> <p>Mujeres: 9 cangrejos; 1 lata de atún; 6 onzas de pescado (filete) - aproximadamente el tamaño de 2 juegos de barajas.</p> <p>Niños: 4 cangrejos; la mitad de una lata de atún; 3 onzas de pescado (filete) - aproximadamente el tamaño de 1 juego de barajas.</p>

¿Cómo se debe cocinar el pescado?

Cocinar el pescado no remueve el mercurio. Pero los PCBs contenidos en la grasa sí se pueden reducir cocinando el pescado. Para reducir el consumo de PCBs:

- Coma solamente filete de pescado. Antes de cocinar o comer, corte la piel, grasa, y el vientre incluyendo la grasa que lo rodea.
- Cocine al horno, barbacoa, o dore su pescado en una parilla y deje escurrir la grasa.
- No aplique mantequilla o empane el pescado antes de cocinar. La mantequilla y el empanado retienen la grasa.



Otras sugerencias

- Trate de no comer el mismo tipo de pescado cada vez. Coma diferentes tipos de pescado.
- Los pescados pequeños contienen menos PCBs que los pescados grandes.
- No se coma la glándula verde del cangrejo - la mayoría de los PCBs se encuentran localizados en esta glándula que se parece al hígado.
- Para evitar el contagio con gérmenes, lávese las manos antes y después de trabajar con pescados y mariscos.
- Si tiene preguntas, comuníquese con una de las agencias que se muestran a continuación.



Martin O'Malley, *Gobernador* | Anthony G. Brown, *Vicegobernador*



Impreso en papel reciclado



Información Importante sobre el Pescado para:

- Mujeres embarazadas
- Mujeres en edad fértil
- Mujeres que están lactando
- Niños de 6 años de edad o menores

Para más información referente a pescados en las aguas de Maryland, comuníquese:

Departamento del Medioambiente de Maryland (MDE) 410-537-3906

www.mde.state.md.us/fishadvisory/

Departamento de Salud Local - consulte su guía de teléfonos.

Para más información referente a pescados y mariscos provenientes de tiendas y restaurantes, comuníquese:

U.S. Food and Drug Administration

1-888-SAFEFOOD

www.cfsan.fda.gov/seafoodl.html

